

# Sportmotorische Eignungsüberprüfung

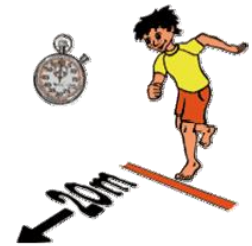
für Schulen mit sportlichem  
Schwerpunkt

Übungsbeschreibung

## 20 m Sprint

### Testbeschreibung:

Du sollst eine Strecke von 20 m möglichst schnell durchlaufen. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet. Starte in der Hochstartposition.

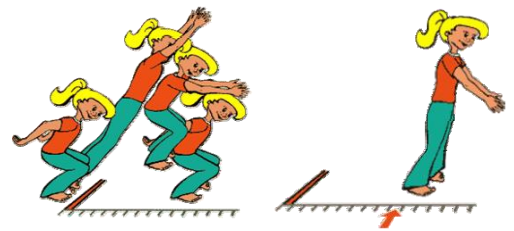


**Tipp:** Laufe barfuß, dann bist du schneller.

## Standweitsprung

### Testbeschreibung:

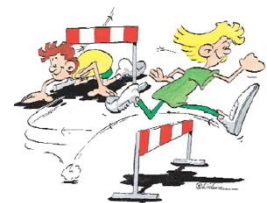
Du sollst mit beidbeinigem Absprung aus dem Stand so weit wie möglich springen. Lande beidbeinig auf der Matte (sonst ist der Versuch ungültig). Du hast 3 Versuche, der beste wird gewertet. Achte darauf, dass du mit den Armen Schwung holst und bei der Landung nicht nach hinten fällst/greifst/steigst.



## Bumeranglauf

### Testbeschreibung:

Du startest in Schrittstellung an der Startlinie. Der Hindernislauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange mit der rechten Schulter, Sprung über die Hürde und Durchrutschen durch diese Hürde, wieder mit der rechten Schulter um die Mittelstange und über die 2. Hürde, nochmals mit der rechten Schulter um die Mittelstange und über die 3. Hürde, ein letztes Mal um die Mittelstange mit der rechten Schulter und so schnell wie möglich über die Ziellinie.



Du hast 2 Wertungsversuche, der bessere Versuch wird gewertet.

### Ein Lauf ist ungültig, wenn:

... die Rolle vorwärts nicht gemacht wird, die Mittelstange nicht umlaufen wird, die Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird.

**Tipp:** Ziehe dir eine lange Hose an, dann kannst du besser unter der Hürde durchrutschen.

## Einbeiniger Schwebestand

### Testbeschreibung:

Versuche mit **einem Fuß** so lange wie möglich (max. 25 Sekunden pro Bein) auf einer Balancierschiene (3 cm breit) zu balancieren. Das Spielbein darf dabei weder den Boden noch die Balancierschiene oder das Standbein berühren. Deine Arme stütze in der Hüfte.



## Wechselsprünge

### Testbeschreibung:

Du stehst **seitlich** zu einer 15 cm hohen Hürde und **überspringst** diese so oft wie möglich in 30 Sekunden beidbeinig.

Tipp: Achte jeweils auf eine beidbeinige Landung.



## Werfen und Fangen

### Testbeschreibung:

Du stehst in **Schrittstellung** 2 m gegenüber einer Wand, **wirfst** einen **Handball** (Größe 1) innerhalb von **30 Sekunden** so oft wie möglich **einarmig** gegen die **Wand** und versucht diesen wieder sicher **ohne Bodenkontakt** zu **fangen**.



Tipp: Stell dich in Schrittstellung hin und halte den Ball in Wurfauslage (Wurfarm hinten, oben – siehe Bild).

## Stangenklettern

### Testbeschreibung:

Du sollst eine 5 m hohe Kletterstange so oft wie möglich (max. 4 x) **rauf- und runterklettern**. Es darf nach jedem Mal der Boden **kurz** berührt werden (1-2 sec) um dann erneut hochzuklettern. Ein **Weiterklettern** ist nur erlaubt, wenn du bis ganz nach oben geklettert bist. Eine Pause ist nicht erlaubt. Die **Markierungen** müssen mit **einer Hand** berührt werden.





---

## 25-m-Schwimmen - Freistil

### Testbeschreibung:

Du sollst 25 m durchschwimmen können. Deine Zeit wird gestoppt.

**Tipp:** Beginne nicht zu schnell. Tauchen ist nicht erlaubt.



## Streckentauchen

### Testbeschreibung:

Du startest mit einem Kopfsprung oder vom Beckenrand und sollst so weit wie möglich tauchen.

**Tipp:** Tauche relativ tief, denn alle Körperteile müssen während dem Tauchen unter Wasser sein.

## Kopfsprung

### Testbeschreibung:

Du sollst einen Kopfsprung möglichst technisch perfekt vorzeigen.

**Tipp:** Die Beine sollen in der Luft gestreckt sein und der Kopf bleibt bis zum Eintauchen zwischen den Armen.

